



## Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes

*Rabia Combet, Thierry Souccar*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes Rabia Combet, Thierry Souccar

 [Telecharger Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes ...pdf](#)

# **Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes**

*Rabia Combet, Thierry Souccar*

**Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes** Rabia Combet, Thierry Souccar

## Téléchargez et lisez en ligne Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes Rabia Combet, Thierry Souccar

---

224 pages

Présentation de l'éditeur

### **Apprenez à cuisiner sans lait pour la santé et le plaisir**

Comment préparer de la feta aux herbes sans lait, un brownie sans beurre, une crème brûlée sans crème, un dauphinois sans fromage ?

Cuisiner autrement quand on est intolérant au lactose et gourmand c'est possible !

Pas question de vivre le « sans lait » comme une punition. Grâce aux tours de main de Rabia Combet, votre intolérance se transforme en une formidable opportunité de réaliser une cuisine créative et gourmande ! Vous découvrirez comment préparer vous-même les substituts de base : crèmes, beurres et laits végétaux. Vous apprendrez à manier une multitude d'ingrédients magiques : agar-agar, tofu, purées d'oléagineux !

Résultat : 101 recettes inventives qui vont vous surprendre agréablement :

- la crème chocolat-cacahuète hyper onctueuse
- le cheesecake salé au saumon et fines herbes
- le gâteau fondant poire-cacao-citrouille à la texture extraordinaire
- les cookies et le lait de coco pour faire le plein de protéines et de calcium
- des tomates mozzarella qui blufferont vos amis...

**En bonus : Thierry Souccar vous dit qui peut bénéficier d'une alimentation sans lait, et comment ne jamais manquer de calcium, même en se passant de produits laitiers.** Biographie de l'auteur

Rabia Combet est créatrice, styliste et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine saine et gourmande sur son blog *La Ligne Gourmande*.

*Thierry Souccar est le directeur de LaNutrition.fr, le premier site indépendant sur l'alimentation et la santé.*

*Il est l'auteur de Lait, mensonges et propagande, et du Mythe de l'ostéoporose.*

Download and Read Online Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes Rabia Combet, Thierry Souccar #G5OLZJWI20K

Lire Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes par Rabia Combet, Thierry Souccar pour ebook en ligne  
Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes par Rabia Combet, Thierry Souccar Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes par Rabia Combet, Thierry Souccar à lire en ligne.  
Online Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes par Rabia Combet, Thierry Souccar ebook Téléchargement PDF  
Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes par Rabia Combet, Thierry Souccar Doc  
Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes par Rabia Combet, Thierry Souccar Mobipocket  
Sans lait - 101 recettes saines et gourmandes par Rabia Combet, Thierry Souccar EPub

**G5OLZJWI20KG5OLZJWI20KG5OLZJWI20K**